

тацией на результат обучения, т. к. в группе испытуемых преобладает РМС и РИС. Также удалось установить, что главным отличием индивидуального стиля деятельности тренеров — это ориентация тренеров индивидуальных видов спорта еще и на процесс обучения. Тогда как тренеры командных видов спорта ориентированы только на результат обучения.

УДК 159.947.5

**К. А. Голоманзина**

### **Мотивация к спортивной деятельности**

В данной статье рассматриваются особенности приобретения мотивации в спорте у начинающих и профессиональных спортсменов и раскрываются основные методы ее формирования. Затрагивается вопрос о важности постановки перед спортсменами необходимой положительной цели и создании интереса к спортивной деятельности.

*Ключевые слова:* спорт, мотивация, обучение и воспитание, формирование личности, уровни мотивации.

**K. Golomanzina**

### **Motivation for sports activities**

This article raises the question of motivation acquiring in sports among beginners and professional athletes and reveals the main methods of its formation. The issue of the importance of putting before the athletes a necessary positive goal and creating an interest in sports activities is touched upon.

*Keywords:* sport, motivation, education and upbringing, personality formation, levels of motivation.

Спортивная деятельность, направленная на достижение высших спортивных результатов и формирование нравственных и морально-волевых качеств, является достаточно продолжительным

и по своей структуре сложнейшим психологическим процессом. Для достижения желаемой цели, которую подразумевает спортивная или любая другая деятельность, каждому человеку необходимо ее понимание и осознание. Основная задача в формировании положительного и осознанного отношения к спорту лежит на плечах тех, кто принимает непосредственное участие в воспитании и обучении ребенка. Для создания понятия о необходимости спортивной деятельности и желания заниматься спортом, нужно заинтересовать будущего спортсмена еще в начале его спортивного пути. Поддерживать созданный интерес крепкими мотивами и необходимой для спортсмена информацией, тем самым создавая мотивацию к дальнейшей деятельности. У каждого тренера или преподавателя есть свои способы и приемы формирования мотивации у спортсменов, отличающиеся спецификой конкретного вида спорта или их собственными убеждениями. Они могут быть различными и применяться на практике в совершенно непредсказуемой форме. Но все же, имея совокупность черт, объединяющих все виды спорта, мотивацию необходимо рассматривать как неотъемлемую часть любой спортивной деятельности.

Наличие у спортсмена мотивации приобретения знаний в своем виде спорта, является необходимым условием для позитивного результата спортивной деятельности. Для спорта мотивация — это необходимое условие для развития и полного раскрытия человеческого потенциала. Но, по сути являясь носителем абстрактного характера, без грамотного применения, мотивацию почти невозможно использовать в полной мере. Восприятие каждым человеком личной мотивации происходит совершенно по-разному. Это зависит от внутренних психологических качеств спортсмена и правильно преподнесенной для него информации.

Мотивацию спортсменов к осознанной деятельности можно рассмотреть через уровни учебной мотивации. Существует 5 уровней, которые характеризуют отношение спортсменов к своей спортивной деятельности (табл. 1).

Это разделение зависит от личной активности спортсменов, заинтересованности и стремлению наиболее успешно выполнять поставленную перед собой работу.

## Уровни мотивации

1 уровень	2 уровень	3 уровень	4 уровень	5 уровень
Высокий уровень спортивной мотивации и активности спортсмена, заинтересованность в наилучшем выполнении своей работы	Хорошая мотивация для выполнения средней нормы спортсмена на тренировках	Положительное отношение к спорту, но спортсмена мотивирует не его желание добиться результатов в спортивной деятельности, а другие личные мотивы (общение с друзьями, новая спортивная форма и т. д.)	Низкий уровень мотивации, характеризуется неохотным посещением тренировок, пропуском занятий. Спортсмен испытывает серьезные затруднения в спортивной деятельности	Негативное отношение к тренировкам и выбранному виду спорта в целом

На самом первом, высшем, уровне в полной мере соблюдаются все вышеперечисленные качества личности и выполняются условия для полной осознанной самостоятельной работы спортсменов на тренировках. Формируется осознание возможных благоприятных и неблагоприятных последствий и развития личностных психологических качеств. Дальнейшие уровни формируются по мере ослабления спортивной мотивации и личной ответственности, доходя до самого низкого, характеризующегося негативным отношением к тренировкам и к выбранному виду спорта в целом. На этом уровне отсутствует желание и интерес к занятиям, и чаще всего данное положение может привести, с большей долей вероятности, к достижению самых минимальных спортивных результатов.

*Пути разрешения проблемы.* Спортивная мотивация должна формироваться у спортсменов с помощью правильной воспитательной работы. Некорректно построенная работа преподавателя может зародить отрицательное и даже негативное отношение к своей личности, что вызовет у начинающего спортсмена только отталкива-

ящую реакцию и отобьет любое желание заниматься спортом. Но это зависит не только от тренера как основного мотиватора к спортивной деятельности. Ключевую роль в создании положительного отношения к спорту играют родители. Еще на начальном этапе спортивной деятельности, являясь главным жизненным примером и авторитетом для ребенка, родителям необходимо заинтересовать и привлечь к активному и осознанному занятию спортом. Существует множество способов достижения данного результата, но, безусловно, личный пример родителей будет являться наиболее эффективным.

Сила мотива тесно связана со смыслом и целью спортивной деятельности для спортсмена. Достижение цели для спортсмена создает ему перспективу. Особенность перспективы в спорте — это непрерывный процесс всевозрастающих целей и повышение уровня трудности поставленных задач. Для поддержания силы мотива важно оптимальное соотношение ближних и дальних целей, так как достижение близких целей может обеспечить удовлетворенность своей деятельностью [1; 2].

Для более детального изучения спортивную мотивацию можно разделить на два вида: кратковременную и долгосрочную. Кратковременная мотивация — это преодоление собственно поставленных или возникающих препятствий здесь и сейчас, достижение определенных целей в конкретный промежуток времени. Долгосрочная мотивация — это постановка перед собой гораздо более высоких целей, для достижения которых необходимо постоянное совершенствование своей деятельности и поэтапное достижение небольших успехов. Занимаясь, человеку необходимо продумывать цель не только на данную тренировку, но и ставить перед собой цель, которую можно достигнуть только постоянными усилиями в течение долгого промежутка времени. Примером кратковременной цели в спорте для начинающего спортсмена может послужить обучение какому-либо конкретному элементу в течение одного или двух занятий, а примером долгосрочной — развитие своей гибкости и растяжки до определенного уровня, на выполнение которой может уходить несколько лет.

Длительное ожидание или откладывание на неопределенный срок достижения цели приводит к охлаждению и потере интереса

к деятельности, пропадает желание достичь поставленную перед собой цель. Тот же эффект оказывает и неясность цели, ее неконкретность.

Для юных спортсменов надо ставить цели, достижение которых возможно за небольшой период [3].

Следует также учитывать, что любая задача, поставленная перед спортсменами, должна приобретать для них личностный смысл. Они должны быть заинтересованы в результатах своего труда и, самое главное, видеть эти результаты.

Необходимой составляющей для формирования правильной мотивации и осознанного отношения к своей работе организаторами воспитательного процесса должны быть использованы разнообразные методы. Самым распространенным и эффективным методом, применяемым как в спорте, так и в любой другой сфере, является метод морального поощрения и наказания. Это простейшее, но очень эффективное средство влияния на любую личность через положительную или отрицательную оценку его действий. Оно используется во всех сферах деятельности и имеет свои результаты как в обычной жизни, так и в спорте. Независимо от возраста такие методы будут положительно влиять на личность спортсмена и развивать у него желание продолжать заниматься выбранным видом спорта и добиваться высоких результатов.

Эффективность этих воздействий во многом зависит от индивидуально-типических особенностей спортсменов [4]. Используя на практике данный метод, необходимо отталкиваться от психологического склада спортсмена, который характеризуется разным сосредоточением на своей личности, окружающем мире и обществе в целом (экстраверты и интроверты). Поощрение и порицание оказывают стимулирующее действие и влияют на достижение результата только в том случае, если произведено изучение каждого спортсмена индивидуально и направлено необходимое для его личности воздействие.

Из практики можно выявить, что публичная похвала оказывает сильное стимулирующее действие, в то время как публично выраженное порицание вызывает крайне отрицательное отношение спортсменов. Отрицательная оценка оказывает стимулирующее

влияние, если она полностью обоснована и дана тактично, с учетом ситуации и состояния спортсмена [4].

Глобальная оценка личности спортсмена в целом (как положительная, так и отрицательная) не несет эффективности и снижает силу мотива. Влияя на психологию спортсмена, это может привести к снижению его требовательности к себе и своим стараниям на тренировках, а также подорвать веру в себя и отбить всякое желание продолжать заниматься спортивной деятельностью.

Стимулирующее влияние на формирование мотивации оказывают и другие методы. К самым популярным относится метод соревнования. Данный метод увеличивает силу мотива за счет конкуренции и соперничества между спортсменами, заставляет более серьезно задумываться над своими результатами и ответственно подходить к тренировкам.

Присутствие на соревнованиях и тренировках других (особенно значимых) людей может мотивировать спортсменов. Но может быть и противоположный эффект. Здесь следует учитывать и разделять спортсменов по разным психологическим уровням тревожности. Это черты личности спортсмена, позволяющие в тенденции испытывать беспокойство и опасение в различные ситуации, что во многом зависит от его социальной возбудимости. Это естественный и обязательный процесс, однако его степень влияет на стабильность и результативность спортсмена. Спортсмены, обладающие высоким уровнем личной тревожности, скорее обнаруживают отрицательную реакцию на присутствие зрителей, чем те, чей уровень социальной возбудимости находится на более низком уровне.

Но также данный метод можно рассмотреть и со стороны сложности и прочности закрепления спортивных навыков. Большое значение имеет, на каком уровне подготовки находится спортсмен, выполняя тот или иной элемент в присутствии зрителей. В большинстве случаев простые и прочные элементы, если такие существуют в выбранном виде спорта, например в художественной гимнастике, выполняются намного лучше, чем те, которые только находятся на стадии освоения.

Отмечено что проявление внимания и заботы к потребностям человека повышает самоотдачу в его деятельности [4]. Мотивация

связана также с оцениванием и общественным вниманием. Отсутствие положительной оценки со стороны общества в лице родителей, школы, тренеров отражается на силе и устойчивости мотива к спортивной деятельности и, как следствие, может вызывать депрессию с ее отрицательными последствиями.

Являясь непредсказуемым методом, использовать его на практике необходимо, исходя из индивидуальных психологических особенностей личности. Чрезмерное проявление общественного внимания для конкретного спортсмена может иметь и негативные последствия, которые меняют направленность спортсмена, ослабляют его стремление повышать свое спортивное мастерство.

В то же время повышенная ответственность у спортсменов с высокой тревожностью также может привести к снижению эффективности его соревновательной деятельности.

Общественное внимание, проявляемое к спортсменам, связано не только с положительной оценкой его деятельности (восхвалением), но и с критикой, не всегда являющейся оправданной и объективной. Для многих спортсменов, особенно начинающих, такая оценка их деятельности может привести к развитию замкнутости, расстройству и желанию перестать заниматься спортом.

*Вывод.* Спортивная деятельность играет важную роль в становлении человека, в его ответственном отношении к себе и к своему здоровью. Воспитывает жизненно необходимые качества, со временем развивая и укрепляя их. Для каждого человека мотивация является индивидуальной и зарождается в зависимости от его конкретных личных целей и мотивов. Но предпосылки закладываются еще на начальном уровне его воспитания. Применяя на практике основные методы формирования мотивации, такие как метод поощрения и наказания, метод соревнования, метод наблюдения за спортсменами значимых для них людей и метод влияния общественного внимания, главная задача тренеров, преподавателей и родителей — по средствам грамотно организованного процесса обучения и воспитания заинтересовать и закрепить этот интерес у подрастающего поколения и привить любовь к спорту и своему делу, создавая положительные мотивы и цели деятельности.

## Литература

1. Гасанова З. А. Женщины в изначально мужских видах спорта // Теория практика физкультуры. 1997. № 7. С. 15–24.
2. Ильин Е. П. Психология спорта. СПб. : Питер, 2017. 352 с.
3. Небывайло Г. Н. Подвижные игры и элементы спортивных игр как основа формирования личности и развития двигательных умений и навыков обучающихся начальной школы // Школьная педагогика. 2016. № 2. С. 30–32.
4. Подходы и приемы к управлению мотивацией занимающихся физической культурой и спортом. URL: <http://mylektsii.ru/10-23269.html>.

## References

1. Hasanova Z. A. Women in originally male sports // Theory practice of physical culture 1997, № 7. P. 15–24.
2. Il'in E. P. Psychology of sports. SPb. : Piter, 2017. 352 p.
3. Nebivolo G. N. Outdoor games and sport games elements as the basis of identity formation and development of motor abilities and skills of students of primary school pedagogy. 2016. № 2. P. 30–32.
4. Approaches and techniques to the management of motivation in physical culture and sports. URL: <http://mylektsii.ru/10-23269.html>.

УДК 159.947.5

Ю. А. Дубинкина

## **Развитие когнитивных и мотивационных ресурсов студентов-спортсменов и спортсменов, занимающихся скалолазанием**

Целью данной работы является сравнение показателей непроизвольного переключения внимания студентов, спортсменов, занимающихся скалолазанием разных возрастов и различной спортивной подготовки.

*Ключевые слова:* внимание, когнитивная сфера, скалолазание, спорт, студенты.